



Khổ Qua Chiên Trứng

Nguyên Liệu

- 500 g Khổ Qua
- 2 Trứng Vịt
- 5 g Tỏi
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu
- 5 g Hành Lá
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 2 muỗng cà phê Nước tương MAGGI
- 1 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 0.5 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

1. Hãy rửa sạch khổ qua, bỏ đôi, bỏ hết ruột bên trong rồi cắt thành từng lát tròn dày khoảng 0,2cm. Lưu ý, bạn có thể làm giảm vị đắng của khổ qua bằng cách ngâm đá hoặc rửa và bóp khổ qua nhiều lần với nước lạnh. Với trứng vịt, bạn đập trứng vào tô, thêm dầu hào MAGGI sau đó đánh tan lòng trắng và lòng đỏ. Riêng tỏi lột vỏ, băm nhuyễn mịn.
2. Đổ dầu vào chảo, đợi dầu sôi thì phi tỏi, lúc tỏi thơm sẽ cho khổ qua vào xào, nêm thêm hạt nêm MAGGI nấm hương. Xào đều tay đến khi khổ qua gần chín hãy rưới trứng đánh tan vào. Đảo vài lần là có thể tắt bếp.
3. Bạn cho khổ qua xào trứng vào đĩa, rắc tiêu xay và chút hành lá thái nhỏ cùng vài khoanh ớt cho bắt mắt. Món ăn sẽ ngon hơn khi được chấm cùng nước tương MAGGI. Vị béo thơm của trứng hòa cùng vị khổ qua mát ngọt có chút nhẩn đắng đặc trưng hứa hẹn sẽ kích thích vị giác cực kì đó nhé.

dinh dưỡng

Carbohydrate	6.72 g
Năng lượng	154.66 kcal
Chất béo	11.85 g
Chất đạm	5.92 g

🕒 15 phút

⊕ 4 người ăn